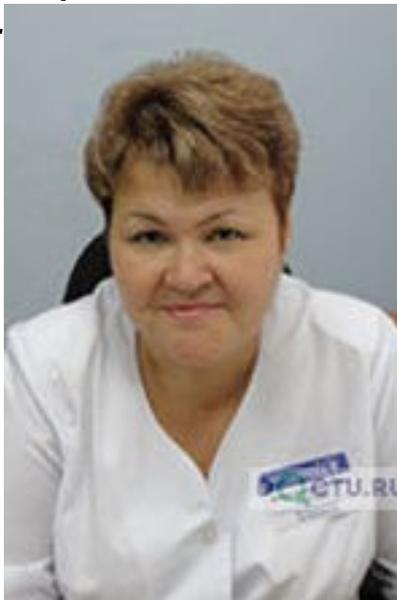


***Считанные дни остаются до официального открытия пляжного/купального сезона в России и Волгоградской области в частности. В период каникул, выходных и отпусков родители устремятся к берегам водоемов вместе с детьми, для которых отдых рискует обернуться серьезной интоксикацией организма и другими неприятными последствиями.***



О том, каких важнейших и довольно простых правил нужно придерживаться, чтобы сделать общий семейный отдых безопасным и полезным для вас и ваших детей, мы поговорили с заместителем главного врача по инфекционной работе Волгоградской областной детской клинической больницы Ириной ТЕКУЧЕВОЙ.

*-Ирина Владимировна, поясните, чем рискует заразиться ребенок, если он, чаще из любопытства, открывает глаза под водой, либо нечаянно глотает пресную воду?*

- Главная опасность в том, что пресный водоем, особенно с низким или отсутствующим течением - крайне благоприятная среда для размножения кишечных бактерий и множества энтеровирусных инфекций. Численность указанных возбудителей особенно высока в воде, где обитают зачастую бездомные животные, и в сельской местности, где производится ежедневный выпас скота.

В таких водоемах в основной купальный период – с июня по сентябрь включительно - в большом объеме размножается кишечная палочка - ее присутствие характерно для вод Волгоградской области.

Не стоит забывать и о вышеуказанных энтеровирусных инфекциях- различных серьезных заболеваниях кожи: сыпи, экзантемах, которые уже сегодня отлично чувствуют себя в водных объектах региона. Они, как правило, передаются от человека к человеку.

Таким образом, категорически запрещается проглатывать воду из любого пресного водоема, так как это может вызвать отравление и дальнейшее общее ухудшение состояния организма, для которых характерны такие проявления, как обильная рвота и водянистая диарея, как следствие - обезвоживание, а также озноб, повышение температуры и т.д.

Понятно, что ребенку порою часто трудно держать рот закрытым в воде, ведь для детей купание – особенно эмоциональный процесс. В этом случае взрослым категорически рекомендуется находиться вблизи чада во время водных процедур. Это сохранит ребенка не только от попадания воды в глаза, рот или другие органы, но и спасет вас от несчастного случая, ведь вода требует самоконтроля и ответственности.

*-Согласно общеизвестным и распространенным правилам личной гигиены и заботе о здоровье, ребенку, равно как и взрослым, не следует находиться в воде без плавательных трусов. Чем опасно игнорирование правила?*

- Как сообщают эксперты из области урологии, когда мужчина, женщина или ребенок долго находятся в пресной воде без плавательных трусов/ купальника, а также мочатся в воду, происходит вполне понятная разница температур и давления жидкостей, в том числе – попадание воды в мочеиспускательный канал. Со временем это приводит к уретритам и циститам. Поэтому в воде необходимо находиться исключительно в нижнем белье, лучше всего – специально приспособленном по форме и использованию в водных процедурах.

*-Расскажите о том, какой пляж более подходит ребенку – песчаный либо галечный и почему? И какие оптимальное время дня и время нахождения в воде?*

- Песчаный пляж безопаснее в плане потенциального получения травм – ушибов, различных вывихов стопы, многих повреждений, поскольку даже ступни взрослого человека не полностью предназначены для передвижения по каменной насыпи – об этом говорит практика.

Что касается оптимального периода для купания – с 6 до 12 утра и после 18.00, когда температура воздуха составляет не более 30 градусов. Чтобы выяснить, сколько можно купаться в море, нужно узнать температуру воды и воздуха, а также учитывать возраст малыша.

Для детей до 6 лет подходящей температурой воды считается 22–24 градуса, температура воздуха должна быть немного выше. В первый день лучше ограничиться коротким купанием в 3–5 минут. Постепенно можно увеличить длительность до 8–10 минут.

Детям школьного возраста можно купаться и в более прохладной воде, например, 18–20 градусов. Находиться в воде можно 15–20 минут.

И, как я уже говорила выше, при любом контакте ребенка с водой вместе с ним должен находиться взрослый человек, естественно, обученный плаванию и обладающий хорошей реакцией. В противном случае купальный сезон может принести неприятные последствия.